



RESEPTIT VUOKKO 2

PÄIVÄT 1-3		PÄIVÄT 4-5		PÄIVÄT 6-7	
	VALMISTA 1. PÄIVÄNÄ AAMUPALAT S. 3 OHJEEN MUKAAN		VALMISTA 4. PÄIVÄNÄ AAMUPALAT S. 6 OHJEEN MUKAAN		VALMISTA 6. PÄIVÄNÄ AAMUPALAT S. 6 OHJEEN MUKAAN
AAMUPALA  klo 7-9	 Juo 2 lasia vettä  Syö 1 annos valmistamastasi aamiaisesta  Juo 1 lasi vettä  Juo 1 kuppi kahvia/teetä	 Juo 2 lasia vettä  Syö 1 annos valmistamastasi aamiaisesta  Juo 1 lasi vettä  Juo 1 kuppi kahvia/teetä	 Juo 2 lasia vettä  Syö 1 annos valmistamastasi aamiaisesta  Juo 1 lasi vettä  Juo 1 kuppi kahvia/teetä		
	VALMISTA 1. PÄIVÄNÄ ATERIAT S. 4 OHJEEN MUKAAN		VALMISTA 4. PÄIVÄNÄ ATERIAT S. 7 OHJEEN MUKAAN		VALMISTA 6. PÄIVÄNÄ ATERIAT S. 7 OHJEEN MUKAAN
LOUNAS  klo 11-13	 Syö 1 annos valmistamastasi ruoasta  Juo 1 lasi vettä  Juo 1 kuppi kahvia/teetä	 Syö 1 annos valmistamastasi ruoasta  Juo 1 lasi vettä  Juo 1 kuppi kahvia/teetä	 Syö 1 annos valmistamastasi ruoasta  Juo 1 lasi vettä  Juo 1 kuppi kahvia/teetä		
PÄIVÄLLINEN  klo 15-17	 Syö 1 annos valmistamastasi ruoasta  Juo 1 lasi vettä	 Syö 1 annos valmistamastasi ruoasta  Juo 1 lasi vettä	 Syö 1 annos valmistamastasi ruoasta  Juo 1 lasi vettä		
ILTAPALA  klo 19-21	 Valmista ateria s. 5 ohjeen mukaan  Syö valmistamasi ateria  Juo 1 lasi vettä	 Valmista ateria s. 5 ohjeen mukaan  Syö valmistamasi ateria  Juo 1 lasi vettä	 Valmista ateria s. 5 ohjeen mukaan  Syö valmistamasi ateria  Juo 1 lasi vettä		

VIKKO 2 – päivät 1, 2 ja 3

Kesäkurpitsauunimunakas AKTIVOINTI -AAMUPALA

NAISEN ANNOS

6 kananmunaa
1 ½ (450 g) kesäkurpitsaa
6 tl rypsiöljyä
⅔ tl suolaa
⅔ tl mustapippuria

MIEHEN ANNOS

9 kananmunaa
1 ½ (450 g) kesäkurpitsaa
3 rkl rypsiöljyä
⅔ tl suolaa
⅔ tl mustapippuria

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Huuhtelee kesäkurpitsa. Pilko kesäkurpitsa viipaleiksi.
3. Laita leivinpaperi uunipellille tai korkeareunaisen uunivuoan päälle.
4. Riko kananmunat kulhoon.
5. Lisää kananmunien joukkoon öljy, suola ja mustapippuri.
6. Sekoita kananmunaseos haarukalla.
7. Levittele kesäkurpitsat uunipellille tai uunivuoalle.
8. Kaada munaseos kesäkurpitsan päälle.
9. Työnnä uunipelti tai vuoka uuniin keskitasolle.
10. Paista munakasta noin 15 minuuttia, niin kauan että munat ovat hyytyneet.
11. Jaa munakas kolmeen osaan.
12. Säilytä ruokaa jääkaapissa.



VIKKO 2 – päivät 1, 2 ja 3

Kanaa ja parsakaalia pestolla

KEVYEN OLON – LOUNAS JA PÄIVÄLLINEN

NAISEN ANNOS

600 g broilerin jauhelihaa
4 (1200 g) parsakaalia
6 (90 g) rkl punaista pestoa
1 tl suolaa

MIEHEN ANNOS

900 g broilerin jauhelihaa
4 (1200 g) parsakaalia
12 (180 g) rkl punaista pestoa
1 tl suolaa

1. Laita uuni lämpenemään 225 asteeseen.
2. Jos käytät tuoretta parsakaalia, poista lehdet ja pilko parsakaali suupaloiksi.
3. Jos käytät pakasteita sulata vähän pussia lämpöisen veden alla.
4. Laita leivinpaperi uunipellille tai korkeareunaisen uunivuon päälle.
5. Levittele parsakaalit pellin päälle.
6. Ota jauhelihasta ruokalusikalla paloja ja levittele ne parsakaalien päälle.
7. Lisää päälle pestokastike ja suola.
8. Sekoittele aineksia niin että pestokastike ja suola leviää.
9. Työnnä uunipelti tai vuoka uuniin keskitasolle.
10. Paista ruokaa noin 20 minuuttia, niin kauan että jauheliha on kypsytynyt ja parsakaalit ovat pehmenneet.
11. Jaa ruoka kuuteen osaan pakasterasioihin tai lautasille.
12. Säilytä ruokaa jääkaapissa.



VIKKO 2 - päivät 1, 2, 3, 4, 5, 6 ja 7

(valmistetaan joka ilta)

Mansikkapuuro

HYVÄ UNI -ILTAPALA

NAISEN ANNOS

1 dl (30 g) kaurahiutaleita
2 ½ dl vettä
2 dl (100 g) mansikoita
1 ¼ dl (125 g) raejuustoa
1 ½ rkl pellavasiemenrouhetta
¼ tl suolaa

MIEHEN ANNOS

1 ½ dl (50 g) kaurahiutaleita
3 ½ dl vettä
2 ½ (150 g) mansikoita
2 dl (200 g) raejuustoa
1 ½ rkl pellavasiemenrouhetta
¼ tl suolaa

1. Laita kattilaan vesi ja lämmitä kiehuvaiksi.
2. Lisää kaurahiutaleet, pellavasiemenrouhe ja suola, hämmennä hyvin.
3. Käännä hella ykköselle ja anna puuron hetken hautua (noin 5 minuuttia).
4. Halutessasi sulattaa marjoja voit lisätä ne hautumaan kattilaan haudutuksen puolivälissä.
5. Kaada puuro lautaselle.
6. Lisää päälle raejuusto ja mansikat.



VIKKO 2 – päivät 4-5 ja 6-7

(ateria valmistetaan kaksi kertaa päivinä 4 ja 6)

Kesäkurpitsauunimunakas AKTIVOINTI – AAMUPALA

NAISEN ANNOS

4 kananmunaa
1 (300 g) kesäkurpitsa
4 tl rypsiöljyä
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria

MIEHEN ANNOS

6 kananmunaa
1 (300 g) kesäkurpitsa
2 rkl rypsiöljyä
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Huuhtelee kesäkurpitsa. Pilko kesäkurpitsa viipaleiksi.
3. Laita leivinpaperi uunipellille tai korkeareunaisen uunivuoan päälle.
4. Riko kananmunat kulhoon.
5. Lisää kananmunien joukkoon öljy, suola ja mustapippuri.
6. Sekoita kananmunaseos haarukalla.
7. Levittele kesäkurpitsat uunipellille tai uunivuoalle.
8. Kaada munaseos kesäkurpitsan päälle.
9. Työnnä uunipelti tai vuoka uuniin keskitasolle.
10. Paista munakasta noin 15 minuuttia, niin kauan että munat ovat hyytyneet.
11. Jaa munakas kahteen osaan.
12. Säilytä ruokaa jääkaapissa.



VIKKO 2 - päivät 4-5 ja 6-7

(ateria valmistetaan kaksi kertaa päivinä 4 ja 6)

Kanaa ja parsakaalia pestolla

KEVYEN OLON - LOUNAS JA PÄIVÄLLINEN

NAISEN ANNOS

400 g broilerin jauhelihaa
2 ⅓ (800 g) parsakaalia
4 (60 g) rkl punaista pestoa
⅔ tl suolaa

MIEHEN ANNOS

600 g broilerin jauhelihaa
2 ⅓ (800 g) parsakaalia
8 (120 g) rkl punaista pestoa
⅔ tl suolaa

1. Laita uuni lämpenemään 225 asteeseen.
2. Jos käytät tuoretta parsakaalia, poista lehdet ja pilko parsakaali suupalloiksi.
3. Jos käytät pakasteita sulata vähän pussia lämpöisen veden alla.
4. Laita leivinpaperi uunipellille tai korkeareunaisen uunivuoan päälle.
5. Levittele parsakaalit pellin päälle.
6. Ota jauhelihasta ruokalusikalla paloja ja levittele ne parsakaalien päälle.
7. Lisää päälle pestokastike ja suola.
8. Sekoittele aineksia niin että pestokastike ja suola leviää.
9. Työnnä uunipelti tai vuoka uuniin keskitasolle.
10. Paista ruokaa noin 20 minuuttia, niin kauan että jauheliha on kypsynyt ja parsakaalit ovat pehmenneet.
11. Jaa ruoka neljään osaan pakasterasioihin tai lautasille.
12. Säilytä ruokaa jääkaapissa.

